



# HYVÄN FILIKSEN KESÄ 2026 29.6.-2.8

## MAANANTAI 10:00-17:30

|       |                                               |    |
|-------|-----------------------------------------------|----|
| 10:00 | <b>TABATA</b><br>Jessica   C                  | 45 |
| 11:00 | <b>60+ KEPPIJUMPPA</b><br>Jessica   C         | 45 |
| 16:30 | <b>Les Mills BODYCOMBAT Mix 60</b><br>Mia   C |    |
| 17:30 | <b>SPIN</b><br>Aada   F                       | 50 |
| 18:00 | <b>FUN &amp; FABULOUS</b><br>Emmi   C         | 45 |
| 18:50 | <b>VENYTTELY</b><br>Emmi   C                  | 45 |

## TORSTAI 10:00-16:00

|       |                                         |    |
|-------|-----------------------------------------|----|
| 10:00 | <b>PAKARA &amp; CORE</b><br>Jessica   C | 45 |
| 11:00 | <b>60+ VENYTTELY</b><br>Jessica   C     | 45 |

## TIISTAI 10:00-17:30

|       |                                         |    |
|-------|-----------------------------------------|----|
| 10:00 | <b>PILATES</b><br>Hanna-Mari   G        | 50 |
| 11:00 | <b>60+ LIHASKUNTO</b><br>Hanna-Mari   C | 45 |
| 16:30 | <b>LIHASKUNTO MIX</b><br>Mia   C        | 50 |
| 17:30 | <b>VATSA-PEPPU</b><br>Mia   C           | 50 |

## PERJANTAI 9:00-12:00

|       |                                        |    |
|-------|----------------------------------------|----|
| 15:50 | <b>Les Mills BODYPUMP</b><br>Jonna   C | 60 |
|-------|----------------------------------------|----|

## KESKIVIikko 10:00-16:00

|       |                                                                     |    |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----|
| 9:00  | <b>SPIN &amp; KUULA</b><br>Iida   F/C                               | 60 |
| 10:15 | <b>KESÄBODY</b><br>Iida   C                                         | 45 |
| 16:00 | <b>Les Mills BODYPUMP MIX</b><br>Arja   C (Huom! 1.7, 22.7 ja 29.7) | 50 |
| 17:00 | <b>TOIMINNALLINEN</b><br>Arja   C                                   | 45 |
| 18:00 | <b>DANCE</b><br>Anne   Vuohensaari (Huom! 1.7, 8.7 ja 29.7)         | 50 |

## LAUANTAI asiakaspalvelu suljettu

LEPOPÄIVÄ ☺

## SUNNUNTAI asiakaspalvelu suljettu

|       |                                                               |    |
|-------|---------------------------------------------------------------|----|
| 18:00 | <b>LesMills BODYPUMP Mix</b><br>Arja   C (Huom! 12.7 ja 19.7) | 60 |
|-------|---------------------------------------------------------------|----|

### TUNTILUOKITUKSET

- Aerobinen
- Lihaskunto
- Tanssi
- Kehonhuolto
- 60+ Ikiliikkujat

### RYHMÄLIIKUNTASALIT

G Gellari  
C Cemppari  
F Fillari

### KUNTOSALI

Henkilökohtaisella tunnisteella joka päivä 5.00-24.00.  
Ulko-ovi toimii 23.00 asti.